



9月こんだて



2023.9 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、蒸し豚のごまだれ 五目金平、トマトとしらすの酢の物	カルピスゼリー ほうじ茶
2	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、肉じゃが 人参のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
4	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、秋刀魚の梅しそ焼き 小松菜の玉子炒め、蒸なすのごま和え	フライドポテト ほうじ茶
5	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、ホイコーロー 厚揚げの煮物、きゅうりの梅和え	ふかし芋 ほうじ茶
6	水	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、桜えびのかき揚げ 生昆布の煮物、青梗菜の酢味噌和え	りんごジャムヨーグルト ほうじ茶
7	木	胡瓜 ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、鶏肉のマスタード焼き 長ひじきの煮物、小松菜のおかか和え	ミルクくずもち ほうじ茶
8	金	チーズ ほうじ茶	栗ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の西京焼き 秋茄子の揚げ浸し、切り干し大根のはりはり漬け	豚ひき肉チャーハン ほうじ茶
9	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、モロヘイヤのスープ、麻婆春雨 さつま芋のレーズン煮	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
11	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、小松菜の味噌汁、和風ハンバーグ 南瓜の甘煮、春雨サラダ	マルゲリータピザ ほうじ茶
12	火	小魚 ほうじ茶	㊦玄米ご飯、なすとみょうがの味噌汁、鯖の香味焼き ㊦筑前煮、青菜の磯和え	米粉のホットケーキ ミルク
13	水	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、㊦きのこの味噌汁、鶏肉の塩こうじ唐揚げ 高野豆腐の玉子とじ、キャベツと桜えびの和え物	豆乳プリン ほうじ茶
14	木	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、㊦じゃが芋とあおきの味噌汁 ほっけの塩焼き、がんもどきの煮物、おかひじきのお浸し	金時豆の煮物 ほうじ茶
15	金	胡瓜 ほうじ茶	玄米ご飯、ニラと油揚げの味噌汁、豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮、ほうれん草のナムル	じゃがバター ほうじ茶
16	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、小松菜とねぎの味噌汁、わかめサラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶
19	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、肉団子のスープ、秋鮭のきのこソース 卯の花、即席漬け	いなり寿司 ほうじ茶
20	水	ぱん菓子 ほうじ茶	カレーライス、鶏肉の照り焼き 大豆のフレンチサラダ、梨	甘納豆の蒸しパン ミルク
21	木	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、麻婆豆腐 さつま芋のレモン煮、バンバンジーサラダ	長芋のおやき ほうじ茶
22	金	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、ねぎと油揚げの味噌汁、レバーの唐揚げ じゃが芋のツナ煮、青菜のじゃこ和え	きなこおはぎ ほうじ茶
25	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、焼きししゃも 刻み昆布の煮物、胡瓜とキャベツの塩麹漬け	コーンブレット ミルク
26	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、ズッキーニのスープ、豚肉の味噌焼き ほうれん草のソテー、ポテトサラダ	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
27	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、しらすとねぎの玉子焼き ブロッコリーときのこのソテー、コールスローサラダ	米粉のお好み焼き ほうじ茶
28	木	ぱん菓子 ほうじ茶	鶏肉のフォー、白身魚のカレー風味揚げ、サニーレタス 五目大豆煮、人参レーズン	ごま塩おにぎり ほうじ茶
29	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、ささみの海苔焼き かぶの煮物、南瓜のレーズンサラダ	㊦お月見蒸しパン ほうじ茶
30	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、わかめの味噌汁、スタミナ炒め、温野菜サラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶

☆野外調理…㊦りす組 ㊦パンダ組 ㊦ライオン組 ☆クッキング…㊦幼児

◎今月のピックアップメニュー◎

～和風ハンバーグ～

パン粉と卵を使用しないハンバーグレシピです！
ぜひご覧ください♪



←レシピはこちらから♪

9月こんだて（離乳食）

2023.9 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	金	星っこ ほうじ茶	おかゆ、豆腐の味噌汁、蒸し豚のごまだれ 五目金平、トマトとしらすの酢の物	カルピスゼリー ほうじ茶
2	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、しめじの味噌汁、肉じゃが 人参のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
4	月	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、ごぼうの味噌汁、秋刀魚の梅しそ焼き 小松菜の玉子炒め、蒸なすのごま和え	フライドポテト ほうじ茶
5	火	小魚 ほうじ茶	おかゆ、中華スープ、ホイコーロー 厚揚げの煮物、きゅうりの梅和え	ふかし芋 ほうじ茶
6	水	ぱん菓子 ほうじ茶	おかゆ、五目汁、桜えびのかき揚げ 生昆布の煮物、青梗菜の酢味噌和え	りんごジャムヨーグルト ほうじ茶
7	木	胡瓜 ほうじ茶	おかゆ、玉葱の味噌汁、鶏肉のマスタード焼き 長ひじきの煮物、小松菜のおかか和え	ミルクくずもち ほうじ茶
8	金	チーズ ほうじ茶	栗おかゆ、冬瓜のすまし汁、鯖の西京焼き 秋茄子の揚げ浸し、切り干し大根のはりはり漬け	豚ひき肉チャーハン ほうじ茶
9	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、モロヘイヤのスープ、麻婆春雨 さつま芋のレーズン煮	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
11	月	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、小松菜の味噌汁、和風ハンバーグ 南瓜の甘煮、春雨サラダ	マルゲリータピザ ほうじ茶
12	火	小魚 ほうじ茶	㊦おかゆ、なすとみょうがの味噌汁、鯖の香味焼き ㊦筑前煮、青菜の磯和え	米粉のホットケーキ ミルク
13	水	ぱん菓子 ほうじ茶	おかゆ、㊦きのこの味噌汁、鶏肉の塩こうじ唐揚げ 高野豆腐の玉子とじ、キャベツと桜えびの和え物	豆乳プリン ほうじ茶
14	木	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、㊦じゃが芋とあおさの味噌汁 ほっけの塩焼き、がんもどきの煮物、おかひじきのお浸し	金時豆の煮物 ほうじ茶
15	金	胡瓜 ほうじ茶	おかゆ、ニラと油揚げの味噌汁、豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮、ほうれん草のナムル	じゃがバター ほうじ茶
16	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、小松菜とねぎの味噌汁、わかめサラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶
19	火	小魚 ほうじ茶	おかゆ、肉団子のスープ、秋鮭のきのこソース 卵の花、即席漬け	いなり寿司 ほうじ茶
20	水	ぱん菓子 ほうじ茶	カレーライス、鶏肉の照り焼き 大豆のフレンチサラダ、梨のコンポート	甘納豆の蒸しパン ミルク
21	木	チーズ ほうじ茶	おかゆ、かぶの味噌汁、麻婆豆腐 さつま芋のレモン煮、バンバンジーサラダ	長芋のおやき ほうじ茶
22	金	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、ねぎと油揚げの味噌汁、レバーの唐揚げ じゃが芋のツナ煮、青菜のじゃこ和え	きなこおはぎ ほうじ茶
25	月	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、もやしの味噌汁、焼きししゃも 刻み昆布の煮物、胡瓜とキャベツの塩麹漬け	コーンブレット ミルク
26	火	小魚 ほうじ茶	おかゆ、ズッキーニのスープ、豚肉の味噌焼き ほうれん草のソテー、ポテトサラダ	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
27	水	チーズ ほうじ茶	おかゆ、玉葱の味噌汁、しらすとねぎの玉子焼き ブロッコリーときのこのソテー、コールスローサラダ	米粉のお好み焼き ほうじ茶
28	木	ぱん菓子 ほうじ茶	鶏肉のフォー、白身魚のカレー風味揚げ、サニーレタス 五目大豆煮、人参レーズン	ごま塩おにぎり ほうじ茶
29	金	星っこ ほうじ茶	おかゆ、大根の味噌汁、ささみの海苔焼き かぶの煮物、南瓜のレーズンサラダ	㊦お月見蒸しパン ほうじ茶
30	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、わかめの味噌汁、スタミナ炒め、温野菜サラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶

☆野外調理…㊦りす組 ㊦パンダ組 ㊦ライオン組 ☆クッキング…㊦幼児

◎今月のピックアップメニュー◎

～和風ハンバーグ～

パン粉と卵を使用しないハンバーグレシピです！
ぜひご覧ください♪



←レシピはこちらから♪